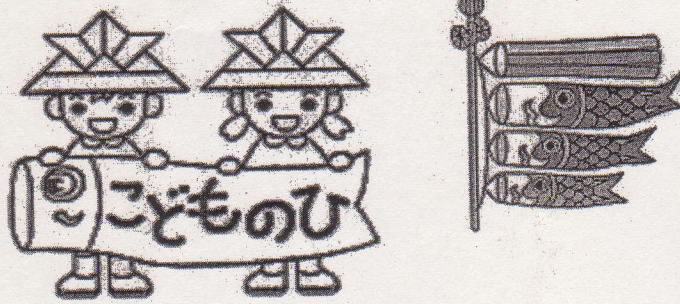


平成23年 5月の予定献立表

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質		
	小学校	660 kcal	24.0 g
中学校	850 kcal	28.8 g	26.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



こ ん だ て	2(月) 祝いケーキ (宇栄原1年)	じゃが芋と昆布の金平 豚ごぼう 焼き	あわごはん イナムドウチ	6(金)	かしわもち グリーンサラダ 麦ごはん ハヤシライス
あ か き	牛乳、さんまいにく、カステラかまぼこ みそ、ぶたにく、わかめ、ぶたごぼうやき こめ、あわ、じゃがいも、あぶら、さとう デザート	こんにゃく、しいたけ、にんじん	C: 753 P: 29.4 F: 26.4 C: 816 P: 28.0 F: 22.8	牛乳、さんまいにく、カステラかまぼこ みそ、ぶたにく、わかめ、ぶたごぼうやき こめ、あわ、じゃがいも、あぶら、さとう デザート	牛乳、さんまいにく、カステラかまぼこ みそ、ぶたにく、わかめ、ぶたごぼうやき こめ、あわ、じゃがいも、あぶら、さとう デザート
こ ん だ て <th>9(月)</th> <th>10(火)</th> <th>11(水)</th> <th>12(木)</th> <th>13(金)</th>	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
あ か き	牛乳、さけ、おきなわとうふ、みそ ぎゅうにく	牛乳、ベーコン、いか、ささみ	牛乳、ワカメ、ぶたにく、あつあげ、ホキ こんぶ、かまぼこ	牛乳、とりにく、ツナ、豚肉	牛乳、ぶたにく、きぬごしどうふ、ワカメ ハンバーグ
こ ん だ て <td>焼き肉炒め マコト みかん1/2</td> <td>うまかってん ゴーヤーチップス 野菜サラダ パジリコスパゲティ</td> <td>焼魚マスタードソース焼き ワカメごはん 煮付け</td> <td>アセロラ ツナサラダ ゼリー ローストポーク バーガーパン 春雨スープ</td> <td>ゴボウとナッツのサラダ ハンバーグ あわごはん わかたけじる</td>	焼き肉炒め マコト みかん1/2	うまかってん ゴーヤーチップス 野菜サラダ パジリコスパゲティ	焼魚マスタードソース焼き ワカメごはん 煮付け	アセロラ ツナサラダ ゼリー ローストポーク バーガーパン 春雨スープ	ゴボウとナッツのサラダ ハンバーグ あわごはん わかたけじる
あ か き	こめ、むぎ、加納米、あぶら、さとう	スパゲティ、マーガリン、オリーブ油 ドレッシング、こむぎこ、でんぶ	こめ、上白糖、あぶら、さとう、マヨネーズ パン粉	パン、はるさめ、ごま、マヨネーズ さとう、ゼリー	こめ、あわ、アモド、ドレッシング
こ ん だ て <th>16(月)</th> <th>17(火)</th> <th>18(水)</th> <th>19(木)</th> <th>20(金)</th>	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
あ か き	牛乳、さけ、いか、えび、アケガイ、かに とりにく	牛乳、ぎゅうひきにく、白大豆コロッケ	牛乳、とりにく、あつあげ、みそ	牛乳、ぶたにく、えび、ささみ、とりにく だしふんにゅう、卵白	牛乳、とりにく、きぬごしどうふ、たまご シラ
こ ん だ て <td>照焼チキン シーフード ピラフ 切干大根の 青じそ和え</td> <td>白大豆コロッケ ナン ドライカレー フルーツ ナタデココ</td> <td>バナナ1本 厚揚げの みそ炒め ふりかけ あわごはん 鶏ごぼう汁</td> <td>むらさきいも チップス ショーロンポー ビーファン炒め チキンサラダ</td> <td>白身魚の酢豚風 麦ごはん にらたまスープ</td>	照焼チキン シーフード ピラフ 切干大根の 青じそ和え	白大豆コロッケ ナン ドライカレー フルーツ ナタデココ	バナナ1本 厚揚げの みそ炒め ふりかけ あわごはん 鶏ごぼう汁	むらさきいも チップス ショーロンポー ビーファン炒め チキンサラダ	白身魚の酢豚風 麦ごはん にらたまスープ
あ か き	こめ、マーガリン、あぶら、ドレッシング さとう	お、あぶら	こめ、あわ、あぶら、さとう、ふりかけ	こめ、ぶたにく、えび、ささみ、とりにく だしふんにゅう、卵白	こめ、むぎ、加納米、でんぶ、こむぎこ あぶら、ごまあぶら、さとう
こ ん だ て <th>23(月)</th> <th>24(火)</th> <th>25(水)</th> <th>26(木)</th> <th>27(金)</th>	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
あ か き	牛乳、ぎゅうにく、ハム	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ	牛乳、とりにく、たまご、とんかつ、かに	牛乳、とりにく、えび、白大豆ペースト だしふんにゅう、生クリーム、ハム、チーズ	牛乳、とりにく、あぶらあげ、ちくわ ひじき、さんま竜田揚げ
こ ん だ て <td>りんご1/6 牛丼 モーウイの和え物</td> <td>原宿ドック ゴヤーの ツナ和え 沖縄そば</td> <td>カツ丼 大根サラダ</td> <td>チーズ サラダスパゲティ キャベツの クリーム煮</td> <td>さんま竜田揚げ たけのこごはん ひじきの 梅和え</td>	りんご1/6 牛丼 モーウイの和え物	原宿ドック ゴヤーの ツナ和え 沖縄そば	カツ丼 大根サラダ	チーズ サラダスパゲティ キャベツの クリーム煮	さんま竜田揚げ たけのこごはん ひじきの 梅和え
あ か き	こめ、むぎ、あぶら、さとう	おきなわそば、あぶら、さとう 原宿ドック	こめ、むぎ、あぶら、さとう ドレッシング	パン、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ あぶら、スパゲティ、ドレッシング	こめ、あぶら、ごま、さとう
こ ん だ て <th>30(月)</th> <th>31(火)</th> <td colspan="3">【5月の欠食予定】 ★ 2日(月) さつき小・小禄中欠食(遠足) ★ 6日(火) さつき小欠食(授業参観振替) ★ 16日(月) 宇栄原小欠食(授業参観振替) ★ 23日(月) 小禄小・小禄中・金城中欠食(授業参観振替) ★ 30日(月) 垣花小欠食(授業参観振替)</td>	30(月)	31(火)	【5月の欠食予定】 ★ 2日(月) さつき小・小禄中欠食(遠足) ★ 6日(火) さつき小欠食(授業参観振替) ★ 16日(月) 宇栄原小欠食(授業参観振替) ★ 23日(月) 小禄小・小禄中・金城中欠食(授業参観振替) ★ 30日(月) 垣花小欠食(授業参観振替)		
あ か き	牛乳、いりこ菜めし(ツナ)、ツナ ぎゅうにく、もずく	牛乳、とりにく、かに、シラ、えび	【給食開始予定】 ★ 2日(月) 宇栄原小1年生		
こ ん だ て <td>あじつけ もずく からしなのツナ和え いりこ菜ごはん 肉じゃが</td> <td>黒糖 ビーンズ 魚のオリーブソース炒め あわごはん 中華スープ</td> <td colspan="3">たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、あおまめ、きゅうり、うめぼし</td>	あじつけ もずく からしなのツナ和え いりこ菜ごはん 肉じゃが	黒糖 ビーンズ 魚のオリーブソース炒め あわごはん 中華スープ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、あおまめ、きゅうり、うめぼし		
あ か き	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、あわ、こむぎこ、あぶら ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、あおまめ、きゅうり、うめぼし		
こ ん だ て <td>たまねぎ、にんじん、こんにゃく、もやし あおまめ、からしな</td> <td>チンゲンサイ、えのき、たまねぎ にんじん、たけのこ、グリーンピース</td> <td colspan="3">たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、あおまめ、きゅうり、うめぼし</td>	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、もやし あおまめ、からしな	チンゲンサイ、えのき、たまねぎ にんじん、たけのこ、グリーンピース	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、あおまめ、きゅうり、うめぼし		
あ か き	こめ、むぎ、あぶら、さとう	こめ、あわ、こむぎこ、あぶら ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、あおまめ、きゅうり、うめぼし		
こ ん だ て <td>たまねぎ、にんじん、こんにゃく、もやし あおまめ、からしな</td> <td>チンゲンサイ、えのき、たまねぎ にんじん、たけのこ、グリーンピース</td> <td colspan="3">たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、あおまめ、きゅうり、うめぼし</td>	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、もやし あおまめ、からしな	チンゲンサイ、えのき、たまねぎ にんじん、たけのこ、グリーンピース	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、あおまめ、きゅうり、うめぼし		
あ か き	こめ、むぎ、あぶら、さとう	こめ、あわ、こむぎこ、あぶら ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、あおまめ、きゅうり、うめぼし		
こ ん だ て <td>たまねぎ、にんじん、こんにゃく、もやし あおまめ、からしな</td> <td>チンゲンサイ、えのき、たまねぎ にんじん、たけのこ、グリーンピース</td> <td colspan="3">たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、あおまめ、きゅうり、うめぼし</td>	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、もやし あおまめ、からしな	チンゲンサイ、えのき、たまねぎ にんじん、たけのこ、グリーンピース	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、あおまめ、きゅうり、うめぼし		



★給食費は、毎月10日までに納めましょう！(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。)